Să discutăm despre sport, despre sănătate

„Mens sana in corpore sano"... Străvechiul dicton latin a cunoscut de-a lungul anilor nenumărate confirmări, păstrîndu-şi tot timpul actualitatea. Astăzi însă prin grija nemărginită faţă de om, faţă de sănătatea, bunăstarea şi fericirea sa, manifestate permanent de partidul nostru, el îşi găseşte mai mult ca oricînd o strălucită traducere în fapte.

„Minte sănătoasă într-un corp sănătos", prin practicarea sportului!

Inaintea oamenilor muncii din patria noastră liberă sînt larg deschise toate căile spre această activitate frumoasă, dătătoare de putere, le stau la dispoziţie condiţii minunate. Dar atragerea maselor largi pe stadioane ridică problema îndrumării cu grijă a tineretului care se avîntă plin de entuziasm în întrecerea sportivă, ca şi a celor care, în ciuda vîrstei, se pot bucura totuşi din plin de binefacerile exerciţiului fizic. Tocmai de aceea misiunea omului de ştiinţă — părăsind domeniul strict teoretic — devine arzător practică şi cotidiană.

In această pagină, deci, pe care o prezentăm cititorilor s-au întîlnit medicul şi sportivul. Discutăm despre sport, despre sănătate...

ÎNDEMN...

de Acad. prof. dr. N. GH. LUPU
directorul Institutului de Medicină Internă

Intotdeauna o discuţie despre sport îmi trezeşte frumoase amintiri. Sînt multe decenii de cînd, elev fiind la Liceul Internat din Iaşi, aşteptam pauza dintre ore pentru a goni puţin mingea prin curtea şcolii, iar în recreaţia mare să facem o partidă de „barul", o variantă a popularului nostru sport naţional, oina. L-au iubit deopotrivă colegi de ai mei de la „Internat", ca de pildă Traian Săvulescu, Mihail Ralea, Iorgu Iordan, Horia Hulubei, Mihai Ciucă şi mult regretatul Constantin Balmuş.

Dar, preferinţele mele nu s-au limitat numai la jocurile cu mingea, deşi fotbalul m-a pasionat. Am făcut lupte, am ridicat greutăţi, haltere, cum le spuneţi dumneavoastră, şi-mi amintesc chiar o întîmplare hazlie de demult. La Iaşi venise faimosul circ Sidoli. In arenă apărea seară de seară un turc voinic, invitînd din public pe cei curajoşi să se ia la întrecere cu el. Am îndrăznit şi eu



o dată. „Cu piedică sau fără?" m-a întrebat turcul. „Cu!" m-am auzit eu spunînd. N-o să mă credeţi poate, dar am reuşit — în uralele circului — să-l pun jos pe turc. Dar astea au fost, cum se zice, de-ale tinereţii...

Asta nu înseamnă, însă, că jumătatea de veac care a trecut de atunci m-a depărtat de exerciţiul fizic, atît de folositor omului. Gimnastica mi-e dragă şi astăzi. Şi nu numai dragă, dar şi foarte folositoare în muncă. Păcat că nu-mi trăiesc tinereţea în zilele luminoase de acum, cînd partidul a aşezat sportul la locul de cinste pe care îl merită.

In cîteva rînduri ar fi desigur o cutezanţă să încerci a epuiza un subiect ca acesta, vast cît o bibliotecă.

Socot sportul un ajutor de preţ al creierului. Mai mult chiar, un adevărat elixir al sănătăţii. Dar exerciţiile fizice trebuie făcute cu măsură, iar în cazul campionilor sub un riguros control ştiinţific.

Sportul se adresează oamenilor de toate vîrstele. El dă floare tinereţii şi întîrzie... rugina bătrîneţii. Dar, despre acest lucru am auzit că va vorbi distinsa mea colegă, prof. dr. Ana Aslan... Am să-i citesc rîndurile cu plăcere.

Indemnul meu adresat celor tineri şi vîrstnici este acelaşi: practicaţi sportul şi exerciţiile fizice. Veţi avea numai de cîştigat!

Din nou despre eforturile intense

de prof. dr. FLORIN ULMEANU
şeful catedrei de fiziologie a I.C.F.

In 1953, cînd antrenorul P. Dungaciu a început să aplice eforturile intense în pregătirea lotului nostru reprezentativ feminin de gimnastică, el a făcut o cotitură îndrăzneaţă. Exemplul sportivilor sovietici, exemplul lui Zatopek şi al altor sportivi de seamă s-a dovedit deosebit de folositor şi în pregătirea gimnastelor noastre. După primul an de experimentare a acestei metode, ele au obţinut rezultate remarcabile, menţinîndu-se de atunci mereu printre primele din lume la numeroase concursuri internaţionale, inclusiv la Jocurile olimpice de la Melbourne şi Roma.

Experienţa Elenei Leuştean, Soniei Iovan, Anicăi Ţicu a constituit pentru colectivul Catedrei de fiziologie I.C.F. un subiect de studiu al influenţei eforturilor intense asupra organismului. Au urmat apoi alte cercetări la canotori, la sportivi din diferite discipline: atleţi, scrimeri etc. Concluziile au fost — toate — concordante: organismul poate suporta eforturile intense în condiţii satisfăcătoare, dacă controlul medical obişnuit este dublat şi de un riguros control fiziologic. Prin acest control am putut constata la fiecare sportiv în parte, dacă gradul de solicitare a funcţiunilor nu depăşeşte limita lor de rezistenţă, ceea ce în fond constituie baza ştiinţifică a individualizării antrenamentului. Şi tot în acest fel am putut surprinde unele manifestări patologice în stadiul lor incipient, reuşind să prevenim agravarea tulburărilor.

Prezentînd unele din rezultatele acestor cercetări la Sesiunea ştiinţifică cu caracter internaţional ţinută la Bucureşti în 1956 am afirmat că datele obţinute în astfel de antrenamente nu pot fi valorificate deplin decît prin colaborarea fiziologului, a medicului şi antrenorului. La această convingere au ajuns şi alţi cercetători sau activişti sportivi. Prof. dr. Krasnosielski îşi încheie astfel comunicarea făcută la Congresul internaţional medico-sportiv de la Moscova din 1958: „A sosit timpul să trecem de la controlul medical al sportivului la controlul medico-fiziologic". Iar antrenorul Filin, candidat în ştiinţe, a confirmat cu ocazia recentei sale vizite în ţara noastră, că „la pregătirea sportivilor olimpici sovietici lucrează în strînsă legătură metodistul, medicul şi fiziologul".

In cercetările noastre din acest domeniu, am dat prioritate studiului neurodinamicei cerebrale şi neuro-umorale, care au un rol precumpănitor în mecanismele de adaptare ale organismului la efort. Această orientare a fost posibilă deoarece am avut la îndemînă şi aparatele originale de cercetare în acest domeniu, create de colaboratorii noştri încă din 1953–1954, cînd am condus colectivul de cercetări ştiinţifice sportive. Astfel sînt: „Reflexul cerebral de impedanţă", preconizat de dr. Al. Parthenîu şi ing. M. Demetrescu; „Analiza de pantă a electroenecefalogramei", modificată de ing. M. Demetrescu; — şi unele instalaţii pentru diverse stereotipuri dinamice, puse la punct de antrenorul N. Petrescu.

Mă opresc aci. Cercetările ştiinţifice au mers în pas cu uriaşa dezvoltare a sportului din anii puterii populare. Mulţumită condiţiilor minunate create de partid şi guvern, medicina culturii fizice s-a ridicat la un înalt nivel ştiinţific, fapt confirmat de numeroşii specialişti de peste hotare care ne-au vizitat cu prilejul unor congrese sau sesiuni de comunicări. Datoria noastră este să ajutăm şi mai mult pe sportivi şi antrenori, punîndu-le la îndemînă cele mai avansate metode de pregătire.

Un capitol care ar putea lipsi...

de vorbă cu dr. BARTOLOMEU SUSAN

Nici că se putea o persoană mai indicată decît dr. BARTOLOMEU SUSAN pentru a elucida problema mereu actuală a traumatismului în sport. Chirurgul ortoped al spitalului nr. 12 are o vastă experienţă în materie. El are la activ cîteva mii de intervenţii încununate de succes. A făcut primele operaţii de menisc din ţară, fiind totodată şi autorul primei lucrări de traumatologie sportivă publicată în 1932. Impreună cu alţi specialişti el şi-a adus contribuţia la progresul acestei ramuri însemnate a medicinii.

— In condiţiile unei pregătiri ştiinţifice, ne spune dr. Susan, a ridicării neîncetate a măiestriei, a îndrumării atente în timpul antrenamentelor şi competiţiilor, a educării sportivilor în spiritul unei întreceri loiale, accidentul sportiv a scăzut foarte mult ca frecvenţă. Totuşi, el n-a dispărut încă. Tocmai de aceea se impune o conlucrare şi mai strînsă între antrenor, sportiv şi medic.

Dr. Susan ne relevă un fapt neaşteptat:

— De pildă, tenisul de cîmp ne dă mult „de furcă".

— ? ? ?

— Da, tenisul. Lipsa de condiţie fizică manifestată de unii jucători, care mai consideră sportul alb drept un „joc de domnişoare", duce la elongaţii muşchiulare, entorse etc. Paradoxal, pentru un ochi neiniţiat, rugbiul — cu toată faima sa de duritate — furnizează un procent cu totul minim de accidentaţi. Explicaţia nu este cea pe care o dau în glumă rugbiştii — „avem... iarba fiarelor" — ci, tehnica avansată a majorităţii practicanţilor sportului cu balonul oval. Fotbaliştii au de învăţat din aceasta...

— Mai intervin şi alte elemente în... motivarea accidentelor?

— Fără îndoială. Oboseala, supraantrenamentul, viaţa nesportivă — se înscriu frecvent printre cauze. De asemenea, neglijenţa în respectarea prescripţiilor medicale pentru tratarea aşa-ziselor „mici indisponibilităţi". O dată văzut pe picioare, sportivul este tentat (sau îndemnat) să concureze. Păstrez viu în memorie, cazul marelui nostru sprinter Ion Moina. Dacă şi-ar fi îngrijit cum trebuie prima ruptură muşchiulară, drumul său sportiv ar fi fost fără îndoială mai lung şi poate că pe tabela recordurilor ar fi figurat un 10,3 sau chiar 10,2 pe sută. Neglijenţa condamnabilă a unui antrenor a făcut ca o carieră strălucită să se încheie prea devreme.

Desigur că o discuţie cu un medic atît de erudit în materie se putea prelungi foarte mult. Dar, timpul drămuit al interlocutorului nostru, aflat între două operaţii, cerea să punem punct convorbirii. In încheiere, dr. Susan a ţinut să mai adauge:

— N-am să mă supăr, dacă în viitoarele pagini pe care „Sportul popular" le va consacra medicinii, capitolul despre care am vorbit va lipsi. De altfel, pentru aceasta se străduiesc medicii noştri sportivi şi sînt convins că lăudabilele lor eforturi vor fi încununate de succes.

Practicarea exerciţiilor fizice asigură sănătatea

de Acad. prof. dr. ŞTEFAN MILCU

Practicarea exerciţiilor fizice are o profundă influenţă asupra organismului, în totalitatea lui. Punerea în mişcare repetată, coordonată, a masei musculare şi influenţarea centrilor nervoşi conduc la un complex de modificări ale metabolismului general şi local, cu modificări consecutive funcţionale şi morfologice.

In procesele de transformare şi de ameliorare ale organismului, sub acţiunea exerciţiilor fizice, glandele endocrine au — alături de sistemul nervos — un rol însemnat. Din cercetările făcute pe atleţi de performanţă reiese că aceştia au un coeficient foarte ridicat de normalitate a fiziologiei endocrine, un tonus crescut pentru glandele fundamentale: hipofiză, tiroidă, suprarenale şi gonade. Exerciţiile fizice dezvoltă capacitatea funcţională şi troficitatea glandelor endocrine citate. Or, acestea sînt în acelaşi timp glande fundamentale morfogenetice şi metabolice. Prin influenţa lor, exerciţiile fizice pot modifica profund organismul asupra căruia acţionează.

Ne-am propus să cercetăm această problemă pe 91 de atleţi, care au participat la concursurile internaţionale de atletism ce s-au ţinut la Bucureşti. Toţi atleţii au fost examinaţi clinic şi antropometric. La 63 dintre ei le-am făcut şi examenul endocrin.

Examenul funcţional al hipofizei, tiroidei, suprarenalelor şi gonadelor a fost apreciat prin cercetarea clinică, prin tonusul muscular, ritmul mişcărilor şi reacţiile vasomotorii şi neuropsihice.

Performanţele au fost înregistrate de juriile respective.

Din studiul datelor înregistrate, am obţinut următoarele concluzii generale:

1. Există o relaţie apropiată între practicarea unui anumit sport şi conformaţia individului. La rîndul ei, aceasta este dezvoltată sau inhibată în unele caractere ce o compun, după natura exerciţiului practicat, ceea ce ne arată că exerciţiile fizice pot servi ca un puternic mijloc de modificare a constituţiei. Această modificare poate fi obţinută în grade diferite, după epoca de dezvol-



tare a individului care a practicat exerciţiile fizice.

2. Am constatat că un echilibru funcţional endocrin este necesar în sportul de competiţie, iar pentru unele glande energetice au fost găsite note puţin accentuate de hiperfuncţie.

Rezultă că glandele morfogenetice fundamentale, care participă la dinamica neuromusculară, sînt intens influenţate de practica îndelungată a exerciţiilor fizice. Aceasta înseamnă că prin practicarea exerciţiilor fizice se poate influenţa fiziologia glandelor endocrine în sens favorabil, iar prin aceasta se poate modifica metabolismul general şi dezvoltarea fizică. Prin aceste modificări se explică şi constatarea făcută de educatori, că practicarea exerciţiilor fizice în condiţii favorabile de mediu duce la dezvoltarea optimă de care organismul este capabil, asigurînd astfel sănătatea şi condiţia biologică necesară pentru o muncă de înaltă productivitate.

(Fragment dintr-o comunicare făcută la secţia medicală a Academiei R.P.R.)

Pagină realizată sub îngrijirea redactorilor noştri VALERIU CHIOSE, TIBERIU STAMA şi NEAGOE MARDAN

Secretul tinereţii...

... l-am aflat de la prof. dr. Ana Aslan, director al Institutului de Geriatrie



Ne aflăm în curtea-parc a Institutului de Geriatrie, păşind printre pomii împodobiţi de prima zăpadă. Este un lăcaş de ştiinţă unic în lume. Aici se tratează o „maladie" pe care o contractează, mai de vreme sau mai tîrziu, toţi oamenii: bătrîneţea. Iar rezultatele obţinute sînt din ce în ce mai încurajatoare, sporesc faima ştiinţei medicale romîneşti. Nenumărate delegaţii de peste hotare vin să viziteze această clinică cu totul neobişnuită.

Printre medicamentele folosite aici în combaterea bătrîneţii, am aflat unul care nu stă în flacoane sau fiole: SPORTUL.

— Este un mijloc eficace în scopul pe care ni l-am propus, acela de a-l menţine pe om cît mai mult tînăr.

Astfel a început convorbirea noastră cu prof. dr. ANA ASLAN, directorul Institutului, preşedintele Societăţii Romîne de Gerontologie, membră în Secţia clinică europeană a Asociaţiei internaţionale de Gerontologie. Interlocutoarea noastră continuă:

— Sportul contribuie în mod considerabil la prelungirea vieţii active a semenilor noştri. Omul trebuie să desfăşoare o activitate coordonată, psihică şi fizică. Acest lucru l-a spus marele fiziolog rus Pavlov. El, predecesorul său, Secenov, continuatorul operei lor, Bikov au făcut dovada practică a tezei ştiinţifice ce au expus-o, practicînd toată viaţa exerciţiile fizice.

— Cum aplicaţi acest „leac"?

— După tratamentul terapeutic, medicamentos şi dietetic, bătrînii simt nevoia de mişcare, de activitate fizică. Le-am alcătuit, avînd în vedere o individualizare strictă, un program de gimnastică. In acest scop a funcţionat în cadrul institutului un metodist, iar acum dat fiind extinderea clinicii, ne gîndim chiar la organizarea unei secţii speciale, care ar îndruma ceea ce numim noi la bătrîni reabilitarea fizică. De altfel, nu este lipsit de interes să subliniez că exerciţiile practicate cu regularitate împiedică instalarea curburilor coloanei vertebrale, a cifozelor.

Dar cîte binefaceri aduce sportul sănătăţii omului! Astăzi, cînd tineretul se poate bucura din plin de toate darurile orelor petrecute pe stadion fiecare om trebuie să fie un îndrăgostit de sport.

Prof. dr. Ana Aslan se dovedeşte o fină cunoscătoare a preţiosului folos practic pe care îl prezintă sportul

— Fireşte, noi aici nu căutăm să stabilim... recorduri. Ne străduim, în schimb, să înzestrăm pe om cu noi mijloace de luptă împotriva semnelor şi efectelor uzării specifice bătrîneţii. Sportul trebuie să respecte în primul rînd baza fiziologică a organismului, să nu iasă din limite. Astfel el devine un tonic puternic, un izvor de sănătate şi prospeţime, un factor de longevitate. Dar, acţiunea noastră trebuie desfăşurată cu multă grijă, ţinîndu-se seama de sensibilitatea pacientului. Tocmai de aceea preconizăm adaptarea pe decade de vîrstă a complexelor de exerciţii. Ar fi, desigur, multe de spus, dar ne socotim la început de drum în această nouă metodă terapeutică, căreia îi prevăd un viitor strălucit.

Avem prilejul să cunoaştem pe bătrînul Maresov. La 114 ani, el se ţine drept ca un om în floarea vîrstei, este volubil, se mişcă cu uşurinţă, într-un cuvînt este... convingător! In fiecare zi cel care s-a născut cu un an înaintea revoluţiei de la... 1848, se scoală la 5 dimineaţa, face exerciţii de gimnastică şi lungi plimbări.

Am părăsit Institutul cu parcul său de poveste, cu bucurie şi optimism...